

โรคเรื้อรัง

ที่ควรระวัง
ในวัย

30+



บทนำ

วัย 30+ คือช่วงเวลาที่สำคัญของชีวิต เพราะเป็นช่วงที่ร่างกายเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน ทั้งในด้านฮอร์โมน ระบบเผาผลาญ และความสามารถในการฟื้นฟูตัวเอง ความเร่งรีบในการทำงาน ความเครียดสะสม และพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสม ทำให้หลายคนตกอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ

โรคเรื้อรังเหล่านี้มักเป็นภัยเงียบที่ค่อย ๆ ก่อตัวขึ้นโดยไม่แสดงอาการชัดเจนในระยะแรก เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หรือโรคหัวใจ หากไม่ได้รับการดูแลและป้องกันอย่างถูกต้อง อาจนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง และส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในระยะยาว

หนังสือเล่มนี้จึงจัดทำขึ้นเพื่อให้ความรู้และเตือนให้ผู้ที่อยู่ในวัย 30 ปีขึ้นไป ได้ตระหนักถึงโรคเรื้อรังที่ควรระวัง พร้อมทั้งแนะนำแนวทางการป้องกันและดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวัน เพื่อให้คุณสามารถใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพดี แข็งแรง และมีความสุขในทุกช่วงวัย

ขอเชิญผู้อ่านทุกท่านเริ่มต้นการเดินทางสู่สุขภาพที่ดีไปด้วยกันครับ

สารบัญ

บทนำ	2
บทที่ 1: รู้จักวัย 30+ จุดเปลี่ยนของสุขภาพ	5
บทที่ 2: โรคเบาหวาน — ภัยเงียบที่เริ่มต้นจากอาหาร	8
บทที่ 3: ความดันโลหิตสูง — เมื่อหัวใจต้องทำงานหนัก	12
บทที่ 4: ไขมันในเลือดสูง — ศัตรูของหลอดเลือด	16
บทที่ 5: โรคอ้วน — จุดเริ่มต้นของปัญหาสุขภาพ	20
บทที่ 6: โรคตับไขมัน — ภัยจากพฤติกรรมประจำวัน	24
บทที่ 7: โรคกระดูกพรุน — ไม่ใช่แค่ของผู้สูงอายุ	28
บทที่ 8: โรคหัวใจ — ภัยร้ายที่ไม่เลือกอายุ	32
บทที่ 9: โรคไตเรื้อรัง — ความเสียหายที่สะสม	36
บทที่ 10: การป้องกันโรคเรื้อรังด้วยวิถีชีวิตที่ยั่งยืน	41
บทส่งท้าย: เริ่มต้นดูแลตัวเองตั้งแต่วันนี้	46